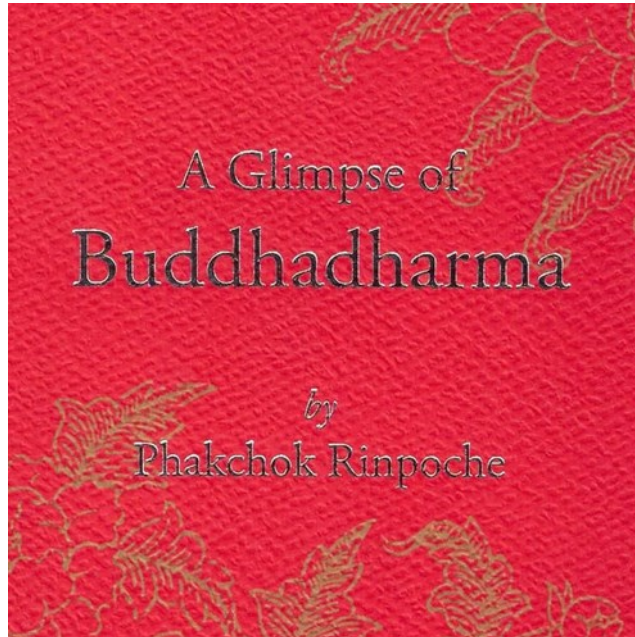




DESARROLLAR CERTEZA EN LA PRÁCTICA BUDISTA



Para avanzar rápida y efectivamente a través del sendero hay que desarrollar certeza en la práctica budista. Ganar certeza en el Dharma toma tiempo y disposición para aplicar las instrucciones. En esta enseñanza, Phakchok Rinpoche nos recuerda cómo debemos practicar auténticamente y nos da un consejo personal basado en su propia experiencia.

Podemos leer muchos libros de Dharma, pero como señala Rinpoche, “Aprender el Dharma no es sólo aprender las palabras”.

CERTEZA EN TRES PASOS

1. Escucha las enseñanzas y asegúrate de entender el tema.
2. Aplica las prácticas a la vida diaria. Si no las aplicas, entonces no lograrás ninguna experiencia.
3. La experiencia de la práctica meditativa clarificará las dudas y la confusión.



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Pregúntate: ¿Cómo he mejorado en cinco años? Regularmente necesitamos revisar nuestro progreso; sé honesto: ¿Se han reducido tus emociones negativas a través de tu práctica? ¿Hay cambios en tu mente? Al examinar nuestra propia experiencia, ya conocemos la respuesta.

CERTEZA: ¿CÓMO PROGRESAR?

Primero, recibe las enseñanzas. Después dedica tiempo a practicar; luego, a aplicarlas en tu vida para entenderlas correctamente. Es importante que entendamos el punto sin agregarle nuestras interpretaciones o elaboraciones, o que dejemos cosas fuera. No asumamos que puedes hacerles ajustes, más bien practica como te han enseñado.

IMPERMANENCIA ¡UNA GRAN MOTIVADORA!

Ahora mismo estamos en el estado intermedio entre el nacimiento y la muerte, ¿verdad? Tenemos muchas oportunidades para practicar ahora. Pero también entendemos que la muerte es certera. ¡Así que ahora es tiempo de practicar!

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, gratis y esenciales para aprender sobre la meditación. También ya está disponible en [español Sendero de la meditación nivel 1](#); los ingresos de este curso se distribuyen para mantener el sitio de Samye y financiar varios proyectos del mandala de Phakchok Rinpoche.

Si quieres leer más artículos de Samye Institute traducidos al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo; da clic al enlace que dice “Español” para ver la traducción).

